



目標：夏野菜を食べよう

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
 ※カロリーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
 乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
 ※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：547kcal

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼食	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 パイナップル	ご飯 鱈の南蛮漬け キャベツの塩昆布和え オクラと大根のすまし汁 ヨーグルト	ねばねば納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜ともやしのおかか和え 具だくさん味噌汁 メロン	麦ごはん 牛肉のチャプチェ 中華胡瓜 卵とトマトのスープ バナナ	天の川カレー コールスローサラダ パイザンヌスープ すいか	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト
3時	しらすと小松菜の混ぜご飯 麦茶	ささみと若布の素麺 麦茶	蒸しとうもろこし 牛乳	きらきらみかんゼリー せんべい（ばりんこ） 麦茶	お星さまクッキー ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 牛乳
	I補† - 488 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 85.6 g	I補† - 429 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 70.3 g	I補† - 560 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 102.7 g	I補† - 466 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 68.9 g	I補† - 712 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 121.6 g	I補† - 560 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 87.6 g
	8	9	10	11	12	13
昼食	ご飯 豆腐のつくね焼き 胡瓜とトマトの胡麻ドレッシング ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 カレイのきのこあんかけ 切干大根の彩りサラダ ズッキーニの味噌汁 オレンジ	たっぷり野菜の冷やしラーメン 焼売 海藻たっぷりシャキシャキサラダ すいか	トマトたっぷりボークハヤシ マセドアンサラダ ジュリエンスープ バナナ	ご飯 鶏肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え 茄子と豆腐の味噌汁 オレンジ	そぼろ丼 キャベツの海苔和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	鮭の冷やし茶漬け 麦茶	大学かぼちゃ 牛乳	コーンの蒸しパン 牛乳	ツナとひじきのおにぎり 小魚 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	青菜おにぎり 牛乳
	I補† - 454 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 6.3 g 炭水化物 83.3 g	I補† - 436 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 70.6 g	I補† - 439 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 64.6 g	I補† - 542 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.0 g 炭水化物 87.2 g	I補† - 618 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 99.5 g	I補† - 538 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 85.5 g
	15	16	17	18	19	20
昼食	海の日 	ご飯 鱈の南蛮漬け キャベツの塩昆布和え オクラと大根のすまし汁 ヨーグルト	ハエリア ラタトゥイユ レモンドレッシングサラダ 冷製コーンスープ かき氷風ゼリー	麦ごはん 牛肉のチャプチェ 中華胡瓜 卵とトマトのスープ バナナ	胚芽ご飯 カジキの照り焼き 三色バリバリサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト
3時		ささみと若布の素麺 麦茶	スイカボンチ 麦茶	えいようかん（備蓄食品） せんべい（ばりんこ） 牛乳	クリームチーズとブルーベリーのサンド 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳
		I補† - 412 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 8.2 g 炭水化物 66.4 g	I補† - 521 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 88.8 g	I補† - 543 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 21.5 g 炭水化物 74.3 g	I補† - 569 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 90.0 g	I補† - 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 84.5 g
	22	23	24	25	26	27
昼食	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 パイナップル	ご飯 カレイのきのこあんかけ 切干大根の彩りサラダ ズッキーニの味噌汁 オレンジ	たっぷり野菜の冷やしラーメン 焼売 海藻たっぷりシャキシャキサラダ すいか	トマトたっぷりボークハヤシ マセドアンサラダ ジュリエンスープ バナナ	ご飯 鶏肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え 茄子と豆腐の味噌汁 オレンジ	そぼろ丼 キャベツの海苔和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	しらすと小松菜の混ぜご飯 麦茶	大学かぼちゃ 牛乳	コーンの蒸しパン 牛乳	ツナとひじきのおにぎり 小魚 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	青菜おにぎり 牛乳
	I補† - 488 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 85.6 g	I補† - 436 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 70.6 g	I補† - 439 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 64.6 g	I補† - 542 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.0 g 炭水化物 87.2 g	I補† - 618 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.5 g 炭水化物 99.5 g	I補† - 538 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 85.5 g
	29	30	31			
昼食	ご飯 豆腐のつくね焼き 胡瓜とトマトの胡麻ドレッシング ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト	胚芽ご飯 カジキの照り焼き 三色バリバリサラダ けんちん汁（備蓄食品） フルーツゼリー	夏野菜カレー コールスローサラダ パイザンヌスープ すいか			
3時	鮭の冷やし茶漬け 麦茶	クリームチーズとブルーベリーのサンド 牛乳	手作りクッキー ヨーグルトドリンク			
	I補† - 454 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 6.3 g 炭水化物 83.3 g	I補† - 560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 89.9 g	I補† - 664 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 110.4 g			

